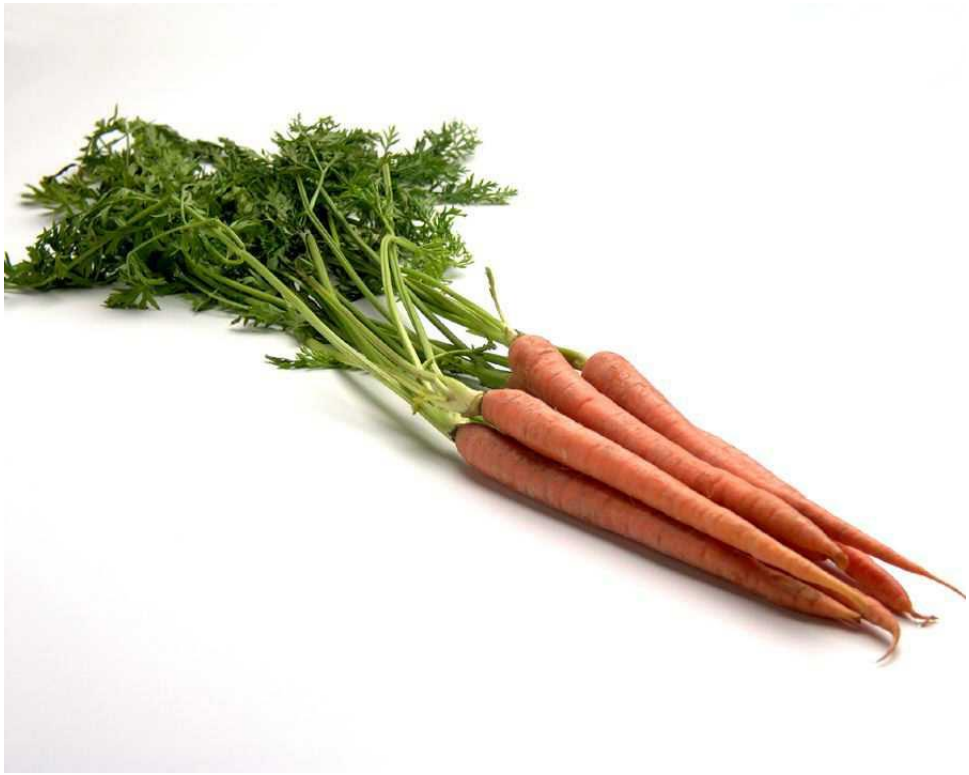
Bien nettoyer ses fruits et légumes : mode d'emploi



Les ingrédients à mélanger sont :

- **1 litre d'eau**
- **10 cl de vinaigre blanc (soit ½ verre)**
- **1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude**

Déposez vos fruits et légumes dans cette bassine et **laissez tremper 15 minutes**. Si vous avez une grande quantité d'aliments, doublez ou triplez la recette.

Après les 15 minutes, **rincez** abondamment à l'eau claire vos fruits ou légumes avant de les manger.

Ce petit geste simple permet de **réduire considérablement la quantité de pesticides sur la peau** des fruits et légumes.

Source : http://www.toutvert.fr